TURISMUL DE IARNĂ

- RECREARE
- SĂNĂTATE
- VOIE BUNĂ

Multe pagini s-au scris despre frumusețea și utilitatea drumeților de iarnă ! Și – ca în fiecare sezon – zeci de mii de pasionați ai turismului adaugă acum noi file pline de însemnări și amintiri. Dar, mai sînt încă mulți cei care, obișnuiți poate cu... căldura de la „gura sobei", așteaptă lunile de vară pentru a-și relua activitatea turistică. Lor le adresăm, în primul rînd, invitația de a-și pregăti rucsacul. Și ne-ar bucura nespus dacă ei, sau alții, vor găsi în această pagină îndemnul de a încerca să cunoască și frumusețea turismului de iarnă. Dacă o vor face, cu siguranță că nu vor regreta...



La drum, cu schiurile și... buna dispoziție
Foto : A. Neagu

Pîrtie liberă!...

DE VORBA CU MAESTRUL SPORTULUI EMILIAN CRISTEA

In completarea invitației noastre am solicitat un interviu maestrului sportului EMILIAN CRISTEA, drumeț neobosit, căutător pasionat al frumuseților, alpinist încercat.

— Ce-ar fi să începem cu cîteva amintiri ?

— *Am cunoscut muntele cu tot ce are el mai frumos. E greu, însă, să povestești în cîteva rînduri marile bucurii pe care ți le dăruiește această prietenie. Ce să vă spun ? Am gustat — mereu cu aceeași sete — frumusețea și liniștea poienilor înflorite, am ascultat susurul izvoarelor și m-am oprit adesea să le sorb apa din găvan. am pornit spre culmile semețe avînd drept călăuză doar hățașul subțire...*

— Care sînt cele mai puternice impresii ?

— *Din nou sînt nevoit să fac o „triere" foarte dificilă. Să încerc. PIATRA CRAIULUI—pentru că este paradisul țancurilor și al crestelor din piatră albă, o lume împietrită pe care privirea o tălmăcește însă în întregime FĂGĂRAȘII — pentru că gravi și impunători, amintesc de un bunic tare bătrîn, dar voinic și încă plin de sănătate care vara — după ce își leapădă cojocul alb — îmbracă straie țesute din floare de rododendron RETEZATUL — pentru că, haotic și imens, își ascunde ochiurile de mare limpezi în funduri de căldări.*

— Și acum, cronica drumețiilor de iarnă...

— *Peisajul se schimbă, frumusețea rămîne „Rănile" muntelui, cauzate de intemperii, dispar sub imensitatea albă. Liniile peisajului devin mai armonioase, mai odihnitoare. Muntele, acoperit cu lințoliul imaculat al zăpezii, se scaldă în lumină. Simți, puternic, îndemnul de a ajunge sus pe creste, acolo unde privirea va putea hoinări fără opreliști peste coame și văi. Cine nu se încumetă la astfel de urcușuri poate alege drumul cu schiurile prin păduri, tot atît de frumos și tot atît de binefăcător.*

— Așadar în pledoaria pentru turismul de iarnă sănătatea ocupă un loc principal.

— *Fără discuție ! Efectul repausului activ prin turismul practicat în anotimpul rece este de nemăsurat. El alungă oboseala și face să crească cu multe procente potențialul de muncă, de învățătură.*

— Deci tuturor... pîrtie liberă !

— *Da. Tuturor ! Însă nu oricum.* Frumusețile turismului de iarnă trebuie căutate treptat, cu grijă, în funcție de starea timpului și a zăpezii, de cunoștințele și antrenamentele fiecărui excursionist. *Dar, cel mai important lucru este să iei rucsacul la spinare și să pornești la drum...*

— REPORTER —

Cu schiul, pe munte...

Dacă pentru efectuarea ascensiunilor cununa Carpaților românești oferă nenumărate și variate posibilități turismului de iarnă, nici practicarea schiului nu rămîne mai prejos în alcătuirea de itinerarii. În cele ce urmează ne-am propus să trecem în revistă cîteva dintre complexele de turism și schi ce împodobesc versanții falnicilor noștri munți

● Începem cu POIANA BRAȘOV, cea mai prețioasă perlă din colanul de mărgăritare al complexelor noastre turistice. Situată la 1020 m altitudine, în imediata apropiere a Brașovului și la poalele Postăvarului, Poiana Brașov, renumită stațiune climaterică, complex turistic și de sporturi de iarnă, este ușor accesibilă (șosea asfaltată și cursa de autobuze pornind din orașul de la poalele Tîmpei). Pîrtiile excelente de schi (Sulinar etc.), pentru începători și avansați, trambuline pentru sărituri și pîrtii pentru săniuțe, un patinoar, un teleferic ce înlesnește urcușul la cabanele de pe Postăvarul și excursiile ce se organizează de aici, iată numai cîteva dintre excelentele amenajări ce stau la dispoziția oaspeților stațiunii pentru turismul de iarnă.

● Nu departe de Brașov, la 1060 m altitudine, pe cumpăna de apă dintre bazinul Timișului și cel al Prahovei, în lungul șoselei internaționale și lîngă calea ferată ce leagă Bucureștiul de Brașov, poposim la PREDEAL. Străjuită de giganții de piatră ai Bucegilor, Postăvarului și Pietrii Mari, stațiunea dispune de multe amenajări realizate pentru practicarea turismului și sporturilor de iarnă. Menționăm excelentele pîrtii de schi (Cioplea, Clăbucet etc.), derdelușurile și telefericul de la Clăbucet. Din Predeal se pot organiza variate deplasări cu schiul în masivii înconjurători, pe rute de-a lungul cărora numeroase cabane își așteaptă oaspeții (Trei Brazi, Poiana Secuilor, Timiș, Piatra Mare, Clăbucet, Pîrîul Rece, Diham și întreaga rețea de cabane din Bucegi).

● În nordul țării, la poalele munților Rodnei, pe valea rîului Vișeu, și la 850 m altitudine se află un alt renumit centru pentru practicarea sporturilor de iarnă : COMPLEXUL BORȘA, situat în cătunul Gura Fîntînii. Trecînd peste Buza Dealului, turiștii schiori află și o cabană austeră, dar binevenită în drumul spre creste : Puzdra. Minunate locuri și pîrtii de schi („linia turistică", în limbaj local) și trambulinele amenajate pentru sărituri, creează condiții ca la Gura Fîntînii să se practice cu succes schiul de performanță (aici se organizează, de altfel, numeroase competiții).

● În munții Banatului, trei complexe (MUNTELE MIC, SEMENICUL și CRIVAIA) atrag numeroși amatori ai turismului de iarnă.

Sub piscul Muntelui Mic, la 1586 m altitudine, dincolo de limita superioară a pădurii, se află un hotel și numeroase cabane. Pîrtiile de schi se dezvoltă atît între piscul de 1806 m altitudine și complexul turistic, cît și pe drumurile ce duc în împrejurimi (Borlova, refugiul Cuntu etc.). Minunate deplasări cu schiul se pot face și către Fîntîna Voinii, vîrful Țarcu, stînca Scorila etc.

Tot în munții Banatului, în masivul Semenic, la 1445 m altitudine, pe un întins pod de munte, se află complexul turistic Semenic. Pentru practicarea sporturilor de iarnă, platoul larg dintre vîrful Semenic și Gozna oferă numeroase posibilități de colaborare cu schiul, un schilift ușurînd efortul cerut de recîștigarea altitudinii. De la complex se pot face excursii ușoare în împrejurimi, iar legătura cu Crivaia este scurtă și lipsită de dificultăți.

La vest de Semenic, în valea Bîrzavei și la 600 m altitudine, nu departe de Văliug (4 km) se află complexul Crivaia, cu 6 cabane. Terenuri de schi foarte indicate pentru începători se află pe versantele văii Bîrzava. Accesul la complex se poate face, ca și pentru Semenic, atît dinspre Reșița, pe la Văliug, cît și dinspre Anina (pe șosea, 30 km sau de la complexul Semenic, potecă pe 5 km).

● Un demn rival al complexelor trecute în revistă pînă aici este și stațiunea PĂLTINIȘ (1442 m altitudine), situată la adăpostul pădurilor, pe un larg platou desfășurat sub ocrotirea vîrfurilor înalte ale masivului Cibinului. Turiștii schiori au la dispoziție numeroase posibilități pentru practicarea minunatului sport al zăpezii. Pentru cei mai pretențioși, pîrtia ce coboară din vîrful Oncești pînă la „Cabana schiorilor" constituie o adevărată încîntare.

Prof. VALERIU TEBEICA
Ing. EMILIAN ILIESCU

Excursia – mijloc de fortificare a organismului

Numeroși iubitori ai sportului de iarnă și turismului străbat zilnic crestele munților și cabanele situate la înălțimi. Dacă binefacerile acestei activități, accesibilă tuturor vîrstelor pe parcursul întregului an, sînt în general unanim recunoscute, în condițiile de iarnă intervin și alte aspecte care o recomandă și mai susținut.

Alături de mișcare, sub diferitele ei manifestări (excursia este elementul de bază) se adaugă de astă dată și influența factorilor meteorologici. Temperatura scăzută a aerului, contactul cu zăpada etc. solicită funcțiile de termoreglare, cardio-respiratorie, sistemul nervos vegetativ, contribuind din plin la creșterea capacității de efort, la tonificarea sistemului nervos, în general a întregului organism.

În condiții de sănătate deplină, organismul – printr-o serie de mecanisme compensatorii – limitează pierderea de căldură a corpului așa încît temperatura lui rămîne relativ constantă. În același timp, activitatea inimii și a aparatului respirator se accentuează la frig, încît – ulterior – urmează o creștere a capacității de efort. Desigur că intervin și alte mecanisme. În final toate aceste reacții conduc la fortificarea organismului, la călirea lui (așa cum admitem astăzi), contribuind la creșterea vigoarei fizice și a sănătății.

Bineînțeles la reușita acestei acțiuni contribuie și o serie de alți factori (gradarea efortului, alimentația, îmbrăcămintea și încălțămintea) de a căror respectare depinde în mare măsură realizarea efectelor favorabile pe care le aduce drumeția în sezonul de iarnă.

dr. I. DRAGAN
directorul Centrului de medicină sportivă

COMPETENȚĂ ȘI PASIUNE!

Încă înainte de deschiderea sezonului turistic de iarnă, Comisia Centrală de Turism și Alpinism a elaborat un plan de activitate — mai bogat ca în alți ani — și a dat indicații precise comisiilor locale pentru a se asigura o varietate a acțiunilor turistice și angrenarea unui număr cît mai mare de oameni ai muncii în excursiile de iarnă. Este necesar, în primul rînd, să se revizuiască și — acolo unde se simte nevoia — să se completeze materialele turistice și alpine, să se stabilească cu grijă acele itinerarii care să asigure practicanților turismului de iarnă cele mai largi posibilități de reconfortare, de destindere.

In această perioadă, comisiile de turism și alpinism din cluburile și asociațiile sportive trebuie să ia toate măsurile pentru instruirea și pregătirea multilaterală a instructorilor de specialitate, pentru ca aceștia să poată organiza și conduce cu competență excursiile. O atenție deosebită trebuie să se acorde pregătirii fizice și echipării corespunzătoare a turiștilor.

Dar, după cum se știe, turismul nu reprezintă un scop în sine, o simplă plimbare sau excursie. Iarna — ca și vara — participarea la excursii trebuie să se împletească armonios cu practicarea sporturilor de sezon: schiul, săniușul și patinajul — acolo unde există pîrtii și lacuri alpine. Iar cînd timpul nu este favorabil pentru desfășurarea acestor întreceri sportive, instructorii de turism trebuie să găsească forme de activitate cît mai variate care să îmbogățească conținutul excursiei și, totodată, să contribuie la sporirea cunoștințelor, la destindere. Experiența multor asociații ca Rulmentul Brașov, Independența Sibiu, U.T.A. și Vagonul Arad, Caraimanul Bușteni, Muscelul Cîmpulung, a dovedit că organizarea — în asemenea situații — a concursurilor de șah sau tenis de masă, a serilor distractive, a concursurilor „Cine știe... turism cîștigă !", a serilor literare sau a unor discuții despre drumeție, urmate de proiecții de diapozitive, se bucură de multă popularitate în rîndurile excursioniștilor.

Sarcinile recentei plenare a Consiliului General al UCFS privind dezvoltarea activității sportive de masă, preocuparea pentru găsirea unor forme cît mai variate, larg accesibile oamenilor muncii de diferite vîrste și, în special, tineretului, cer din partea Comisiei Centrale de Turism și Alpinism, a tuturor comisiilor locale și a instructorilor de turism eforturi sporite pentru răspîndirea turismului, pentru organizarea tot mai bună a acestei activități, astfel ca ea să devină o mișcare de masă, să aducă o contribuție sporită la cunoașterea frumuseților patriei, la întărirea sănătății oamenilor muncii și, în mod direct, la dezvoltarea sportului. Sezonul turistic de iarnă trebuie intens folosit pentru îndeplinirea acestor obiective. Și pentru aceasta se cere, înainte de toate, o muncă intensă, competentă, plină de pasiune din partea noastră, a tuturora.

GH. POP și GH. CLIBA
din Comisia centrală de turism și alpinism

SFATURI ÎNAINTEA STARTULUI!

Pentru organizarea și efectuarea ascensiunilor de iarnă este necesar să ținem seama neapărat de condițiile climatice, atît de diferite în acest anotimp față de cele întîlnite în excursiile de vară. Vom acorda, deci, o grijă deosebită pregătirii echipamentului și alegerii alimentelor și vom stabili un program al deplasării astfel alcătuit încît să ne putem doza în mod rațional efortul.

Ca încălțăminte, vom folosi numai bocancii, impermeabili și prevăzuți cu talpă de cauciuc profilat sau talpă din crupon, armată cu „măsele" din oțel.

Pantalonul cel mai potrivit este acela croit „fus", din stofă de lînă (schiloden). Pentru partea de sus a corpului, vom folosi un maiou subțire de lînă, o cămașă mai groasă și o haină de vînt (hanorac). În rucsac vom avea un pulover de lînă, cu mîneci și guler-șal și un rînd de schimburi de rezervă. Capul ne va fi acoperit cu o caschetă de schi ale cărei părți laterale pot fi trase peste urechi (sau o căciuliță tricotată din lînă). Puloverul gros din rucsac va fi îmbrăcat numai la popasurile mai lungi. În orice caz, nu vom uita să completăm echipamentul nostru cu mănușile de lînă, croite numai cu un singur deget.

Întrucît cabanele sînt astăzi bine aprovizionate cu un sortiment variat de preparate alimentare, nu este necesar să ne transformăm rucsacul într-o adevărată... cămară. Vom lua însă cu noi un minim de alimente cu potețial energetic ridicat, concentrat în cantități mici, pe care le vom consuma la popasurile de pe drum. Zahărul (bucăți) nu trebuie să lipsească în nici un caz, el urmînd a fi consumat, cîte 2—3 bucăți, la popasuri și la intervale regulate. Foarte indicată este și o pastă preparată din miere, cacao și miez de nucă trecută prin mașina de tocat. La cabană vom consuma, imediat după sosire, un ceai cald cu biscuiți, iar la mesele de peste zi, atît preparate alimentare în alcătuirea cărora intră grăsimile (unt etc.), cît și făinoase. Fructele, mai ales citricele și vitaminele (C, complex B etc.) trebuie să facă parte din alcătuirea meniului meselor principale. Un adevărat drumeț nu va lua în rucsac nici o băutură alcoolică, singurul alcool admis în bagajul turistului fiind... spirtul medicinal din mica trusă sanitară.

La stabilirea itinerarului excursiei de iarnă, nu vom alege decît trasee binecunoscute din timpul verii, evitînd pe cele despre care indicatoarele turistice menționează că nu se parcurg iarna. Prima ieșire la munte, în anotimpul friguros, va fi făcută pe un traseu scurt, cu puncte de sprijin în drum (cabane, refugii etc.), urmînd ca rutele mai lungi și mai dificile să fie străbătute gradat, în deplasările următoare, pe măsură ce căpătăm antrenamentul necesar. În nici un caz nu vom pleca la drum pe viscol sau cînd, în zăpada groasă, n-a fost croită, cît de cît, o pîrtie (potecă) vizibilă.

